

**Nederlands**

## Zo start je kind zindelijk op school

De school kan van jou verwachten dat je op tijd aan de zindelijkheid van je kind werkt. Ideaal is je kind overdag droog vóór het instapt. Dat maakt de schoolstart makkelijker en geeft je peuter meer tijd om nieuwe dingen te leren. Toch mag de school je kind niet weigeren omdat het nog niet zindelijk is. Maak dan wel afspraken over hoe jullie daar samen aan zullen werken.

10 tips om je kind te doen wennen aan het potje:

- 1 Begin op tijd. Je kind is klaar om te wennen aan het potje rond de leeftijd van 18 maanden, maar het kan ook zodra het interesse toont.
- 2 Wek interesse bij je peuter door samen een boekje over 'op het potje' te lezen, erover te praten, een filmpje te bekijken of (samen met een knuffelbeer) met het potje te spelen.
- 3 Wanneer je peuter regelmatig langere tijd (2 uur) de luier droog houdt of je denkt dat je kind er klaar voor is, kan je de luier uit laten.
- 4 Plaats het potje op een goed zichtbare en makkelijk bereikbare plaats.
- 5 Hou de sfeer ontspannen tijdens het potjesmoment. Praat ondertussen wat met elkaar of neem er een boekje bij.
- 6 Maak afspraken met (groot)ouders, kinderopvang ... zodat iedereen dezelfde aanpak toepast.
- 7 Mik op 5 à 7 vaste potjesmomenten per dag. Wacht 1,5 tot 2 uur om het potje opnieuw aan te bieden. 2 à 5 minuten op het potje is voldoende.
- 8 Kies voor gemakkelijke kledij die je kind snel zelf kan uitdoen.
- 9 Moedig je kind positief aan met een 'bravo!', knuffel, liedje of compliment. Komt er niks? Blijf geduldig en heb vertrouwen.
- 10 Ongelukje? Dat hoort erbij. Doe propere kleren aan zonder veel aandacht aan het ongelukje te schenken. Leg geen druk en straf niet, want dat werkt averechts.

**KLASSE**

**Nederlands leren?** Zoek waar jij terecht kan op <https://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen>. Of vraag het op de school van je kind. Woon je in Brussel? Surf dan naar <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen>.

**Polskie**

## Rozpoczęcie nauki w przedszkolu po treningu nocnikowym

Przedszkole może oczekiwać, że twoje dziecko w odpowiednim czasie odbędzie trening nocnikowy. Idealnie byłoby, gdyby dziecko przestało nosić pieluchy w ciągu dnia jeszcze zanim pójdzie do przedszkola. Dzięki temu rozpoczęcie nauki jest łatwiejsze, a maluch zyskuje więcej czasu na przyswajanie nowych rzeczy. Przedszkole nie ma jednak prawa odmówić przyjęcia dziecka z powodu tego, że nie zostało jeszcze nauczone korzystania z nocnika. Jeśli tak jest, dopilnuj, aby uzgodnić z personelem przedszkola, jak wspólnie będziecie nad tym pracować.

10 wskazówek, które pomogą dziecku oswoić się z nocnikiem:

- 1 Rozpocznij trening we właściwym czasie. Dziecko jest gotowe do rozpoczęcia treningu nocnikowego, mając około 18 miesięcy lub gdy tylko zacznie przejawiać nim zainteresowanie.
- 2 Rozbudzaj zainteresowanie malucha, czytając mu książeczkę „o korzystaniu z nocnika”, rozmawiając o tym z dzieckiem lub poprzez zabawę z nocnikiem (i ulubioną przytulanką).
- 3 Możesz zrezygnować z pieluszek, gdy maluch będzie umiał regularnie utrzymywać suchą pieluszkę przez dłuższy czas (2 godziny) lub gdy uznasz, że twoje dziecko jest już na to gotowe.
- 4 Umieść nocnik w dobrze widocznym, łatwo dostępnym miejscu.
- 5 W czasie gdy dziecko korzysta z nocnika, dbaj o utrzymanie swobodnego nastroju. Możecie ze sobą rozmawiać lub pooglądać książeczkę.
- 6 Uzgodnij z wszystkimi osobami zajmującymi się dzieckiem, że będą stosować to samo podejście do treningu nocnikowego.
- 7 Dąż do wypracowania od 5 do 7 stałych pór korzystania z nocnika każdego dnia. Oczekaj od 1,5 do 2 godzin, zanim ponownie zaproponujesz dziecku skorzystanie z nocnika. Wystarczy, aby dziecko spędzało na nocniku od 2 do 5 minut.
- 8 Wybieraj wygodne ubrania, aby dziecko mogło je szybko samo zdjąć.
- 9 Zachęcaj dziecko słowami o pozytywnym wydźwięku (np. „świetnie”, „dobrze ci poszło!”), przytulaniem, piosenką lub komplementem. Nic nie pomaga? Zachowaj cierpliwość i nie popadaj w z wątpienie.
- 10 Mały wypadek? To część procesu. Załóż dziecku czyste ubranie, nie zwracając zbytnio uwagi na to, co się zdarzyło. Nie wywieraj presji i nie wymierzaj kar, które przynoszą skutek odwrotny do zamierzonego.

**KLASSE**

**Chcesz uczyć się niderlandzkiego?** Sprawdź, gdzie możesz uzyskać pomoc, odwiedzając stronę <https://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen>. Lub zapytaj w szkole, do której uczęszcza Twoje dziecko. Mieszkasz w Brukseli? Wejdź na <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen>.